Tratamiento del alcoholismo: cómo buscar y obtener ayuda

Instituto nacional sobre el abuso del alcohol y el alcoholismo

Esta guía ha sido preparada para aquellas personas que buscan opciones para abordar problemas relacionados con el consumo de alcohol, así como sus familiares y amigos. Fue concebida como un recurso para entender cuáles son las opciones de tratamiento disponibles y qué considerar al momento de elegir entre ellas.

Índice

¿Cuándo ha llegado el momento de considerar un tratamiento? 2

Opciones de tratamiento 4

Tratamientos conducidos por profesionales de la salud 6

¿Qué medicamentos aprobados por la FDA se encuentran disponibles? 8

Consejos para elegir el tratamiento 10

Un proceso continuo 12

Recursos 14

¿Cuándo ha llegado el momento de considerar un tratamiento?

Los problemas relacionados con el consumo de alcohol —que resultan de beber demasiado, demasiado de prisa o con demasiada frecuencia— se cuentan entre las cuestiones de salud pública más importantes de Estados Unidos.

Muchas personas luchan por controlar la bebida en algún momento de sus vidas. Más que **14 millones de adultos de 18 o más años de edad presentan algún trastorno debido al consumo de alcohol** (AUD, por sus siglas en inglés) y 1 de cada 10 niños viven en un hogar donde uno de sus padres tiene problemas con el alcohol.

¿Funcionan los tratamientos?

La buena noticia es que, sin importar cuán grave pueda parecer el problema, la mayoría de las personas que sufren algún trastorno por consumo de alcohol pueden beneficiarse de algún tipo de tratamiento.

Las investigaciones llevadas a cabo demuestran que alrededor de un tercio de las personas que reciben tratamiento para problemas de consumo de alcohol ya no presentan más síntomas un año más tarde. Muchos otros reducen radicalmente la bebida e informan menos problemas relacionados con el consumo de alcohol.

Signos de un problema con el alcohol

Trastornos debidos al consumo de alcohol (***AUD***): se trata de una afección médica que los médicos diagnostican cuando el consumo de alcohol de un paciente provoca sufrimiento o daño. La afección puede variar de leve a severa, y se diagnostica cuando un paciente responde "sí" a dos o más de las preguntas que siguen.

En el último año:

- ❑ ¿Hubo momentos en los que usted bebió **más o por más tiempo** de lo que tenía intención de beber?
- ❑ ¿Más de una vez quiso **reducir su consumo o dejar de beber,** o lo intentó, pero no lo logró?
- ❑ ¿Pasó **mucho tiempo** bebiendo? ¿O sintiéndose mal o recuperándose de las secuelas?
- ❑ ¿Sintió **antojo**, es decir una fuerte necesidad o urgencia por beber?
- ❑ ¿Notó que la bebida —o sentirse mal por haber bebido— a menudo **interfirió con el cuidado** de su **hogar** o **familia**, o le causó problemas en **el trabajo o en la escuela**?
- ❑ ¿Continuó bebiendo aun cuando le causaba **problemas** con su **familia** o **amigos**?
- ❑ ¿**Abandonó** o **redujo actividades** que eran importantes o le interesaban, o lo complacían, para beber?
- ❑ ¿Se ha visto más de una vez involucrado en situaciones tensas mientras bebía o después de haber bebido que **aumentaron sus probabilidades de recibir un daño** (como conducir, nadar, operar máquinas, caminar en un área peligrosa o tener relaciones sexuales sin tomar recaudos)?
- ❑ ¿Siguió bebiendo aun cuando el hacerlo lo llevaba a sentirse **deprimido** o **ansioso** o contribuía a **otro problema de salud**, o después de haber sufrido **pérdida de memoria**?
- ❑ ¿Ha tenido que **beber mucho más** de lo que solía beber para **obtener el efecto** deseado o notó que la **cantidad habitual** de tragos le causaba **mucho menos efecto** que antes?
- ❑ ¿Notó que a medida que se desvanecían los efectos del alcohol surgían **síntomas de abstinencia**, como trastornos de sueño, temblores, irritabilidad, ansiedad, depresión, desasosiego, náuseas o transpiración, o percibió cosas que no estaban realmente presentes?

Si presenta cualquiera de estos síntomas, sus hábitos con respecto al consumo de alcohol podrían ser causa de preocupación. Cuantos más síntomas manifieste, con mayor urgencia necesita un cambio. Un profesional de la salud puede realizar una evaluación formal de sus síntomas para detectar algún trastorno por consumo de alcohol. Si desea obtener una evaluación en línea de su patrón de consumo de alcohol, visite **RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov** (disponible en inglés).

Opciones de tratamiento

Ante la pregunta de cómo se tratan los problemas de alcohol, la gente suele pensar en los programas de 12 pasos o en 28 días de internación en un centro de rehabilitación, pero puede serle difícil mencionar otras opciones. En realidad, hoy existe una variedad de métodos de tratamiento disponibles gracias a los importantes avances en el campo durante los últimos 60 años.

En última instancia, no existe una solución que se adapte a todos por igual, y lo que funciona para un individuo puede no ajustarse a otro. El simple hecho de entender las diferentes opciones puede ser un primer paso importante.

Tipos de tratamiento

Tratamientos conductuales

Los tratamientos conductuales apuntan a modificar los comportamientos de consumo de alcohol a través del asesoramiento. Son conducidos por profesionales de la salud y están respaldados por estudios que demuestran que pueden resultar beneficiosos.

Medicamentos

Actualmente, existen tres medicamentos aprobados en Estados Unidos para ayudar a las personas a dejar o reducir el consumo de alcohol y prevenir la recaída. Son prescritos por médicos dedicados a la atención primaria u otros profesionales de la salud, y pueden aplicarse solos o combinados con asesoramiento.

Grupos de apoyo mutuo

Alcohólicos Anónimos (AA) y otros programas de doce pasos ofrecen el apoyo de personas que han vivido experiencias similares a quienes están dejando la bebida o reduciendo su consumo de alcohol. Combinados con un tratamiento conducido por profesionales de la salud, los grupos de apoyo mutuo pueden representar un valioso estrato de apoyo adicional.

Debido al carácter anónimo que caracteriza a los grupos de apoyo mutuo, resulta difícil a los investigadores determinar sus índices de éxito en relación con los procedimientos realizados por profesionales de la salud.

Inicio con un médico dedicado a la atención primaria

Para todo aquel que esté considerando un tratamiento, conversar con un médico dedicado a la atención primaria constituye un primer paso importante: puede ser una buena fuente de recomendación para tratamiento y medicación. Un médico dedicado a la atención primaria también podrá:

- evaluar el patrón de consumo de alcohol de un paciente
- ayudar a elaborar un plan de tratamiento
- evaluar la salud general
- determinar si sería apropiado recurrir a medicamentos para tratar el alcoholismo

Tipos de profesionales involucrados en la atención

Son muchos los profesionales de la salud que pueden desempeñar una función en el tratamiento. A continuación, elaboramos un listado de profesionales y el tipo de atención que pueden ofrecer.

Tipo de profesional	Títulos y credenciales	Tipo de tratamiento
Médico dedicado a la atención primaria	**M.D., D.O.** (Doctor en Medicina Osteopática), además, usted puede consultar con un **enfermero especializado** o **asistente médico**	Medicamentos, breve terapia conductual, recomendación a un especialista
Psiquiatra	**M.D., D.O.**	Medicamentos, tratamiento conductual
Psicólogo	**Ph.D., Psy.D., M.A.**	Tratamiento conductual
Asistente social	**M.S.W.** (Máster en Asistencia Social), **L.C.S.W.** (Asistente Social Clínico Acreditado)	Tratamiento conductual
Consejero especializado en alcoholismo	Varía; la mayoría de los estados exigen algún tipo de acreditación	Tratamiento conductual

Se aconseja que las personas conversen con sus médicos sobre cuál puede ser la mejor forma de tratamiento primario para ellas.

Tratamientos conducidos por profesionales de la salud

Los tratamientos conducidos por profesionales de la salud

Medicamentos

Algunos se sorprenden al enterarse de que se comercializan medicamentos que han sido aprobados para tratar la dependencia del alcohol. Los tipos más novedosos de estos medicamentos funcionan compensando los cambios generados por AUD en el cerebro.

Ninguno de los medicamentos aprobados es adictivo y pueden usarse solos o combinados con otro tipo de tratamiento. Conozca más sobre estos tratamientos aprobados en la página 8.

Tratamientos conductuales

También denominados asesoramiento sobre consumo de alcohol, los tratamientos conductuales implican trabajar con un profesional de la salud para identificar y ayudar a modificar los comportamientos que lo llevan a beber en exceso. Los tratamientos conductuales comparten ciertas características, que pueden incluir:

- desarrollar las aptitudes que necesita para dejar o reducir la bebida
- ayudar a desarrollar un sólido sistema de apoyo social
- establecer objetivos alcanzables
- evitar o lidiar con los las causas que podrían llevarlo a recaer en la bebida

Tipos de tratamientos conductuales

- **Terapia cognitiva conductual:** puede llevarse a cabo de manera individual con un terapeuta o en pequeños grupos. Esta forma de terapia se concentra en identificar las sensaciones y las situaciones (denominadas "pistas" o "indicios") que lo llevan a beber en exceso y en manejar el estrés que puede llevarlo a una recaída. El objetivo es modificar los procesos de pensamiento que lo llevan al uso indebido del alcohol y desarrollar las aptitudes necesarias para lidiar con situaciones cotidianas que podrían desencadenar problemas de consumo de alcohol.

- **Terapia de estímulo motivacional** (**MET,** por sus siglas en inglés): se desarrolla durante un breve período de tiempo para forjar y reforzar la motivación que le permita modificar su comportamiento respecto del consumo de alcohol. La terapia se concentra en identificar los pros y los contras de la búsqueda de tratamiento, en diseñar un plan para modificar su hábito de consumo de alcohol, en forjar confianza y en desarrollar las habilidades que precisa para ceñirse al plan.

- **Consejería marital y familiar:** incorpora a los cónyuges y otros familiares en el proceso de tratamiento, y puede desempeñar un papel importante en la reparación y mejora de las relaciones familiares. Los estudios realizados demuestran que un fuerte apoyo familiar a través de la terapia de familia aumenta las probabilidades de perseverar en la abstinencia (detener el consumo de alcohol), en comparación con aquellos pacientes que reciben asesoramiento individual.

- **Intervenciones breves:** se trata de sesiones de consejería cortas, individuales o en pequeños grupos, limitadas en el tiempo. El consejero provee información acerca de los patrones de consumo de alcohol de la persona y los riesgos potenciales. Una vez recibida la retroalimentación personalizada, el asesor trabajará con el cliente para fijar objetivos y aportar ideas que lo ayuden a hacer el cambio.

En última instancia, el hecho de que elija recibir tratamiento tal vez sea más importante que el enfoque que emplee, siempre y cuando el enfoque evite duras confrontaciones e incorpore la empatía, el apoyo motivacional y ponga el foco en modificar el comportamiento de consumo de alcohol.

Ciertos medicamentos han demostrado ser efectivos para ayudar a dejar de beber o disminuir el consumo de alcohol, y para evitar la recaída.

Medicamentos actuales

La Administración de Alimentos y Medicamentos (*FDA*, por sus siglas en inglés) ha aprobado tres medicamentos para el tratamiento de la dependencia del alcohol, y otros están siendo estudiados para determinar si son efectivos.

- **Naltrexona:** Puede ayudar a reducir el consumo excesivo de alcohol.
- **Acamprosato:** Facilita la perseverancia en la abstinencia.
- **Disulfiram:** Bloquea la descomposición (metabolismo) del alcohol por parte del organismo, al provocar síntomas no placenteros, como náuseas o enrojecimiento de la piel. Estos efectos no placenteros ayudan a que algunas personas eviten consumir alcohol mientras toman disulfiram.

Es importante recordar que no todas las personas responderán a los medicamentos, pero para un subconjunto de individuos pueden ser una herramienta importante en la recuperación de la dependencia del alcohol.

Los científicos trabajan en el desarrollo de un menú más abundante de tratamientos farmacológicos que podrían personalizarse según las necesidades individuales. A medida que vaya teniendo más medicamentos a disposición, la gente podría probar varios de ellos para descubrir a cuál responde mejor.

"¿Acaso el tomar medicamentos no es más que cambiar una adicción por otra?"

Esta preocupación no es poco frecuente, pero la respuesta corta es "no". Ninguno de los medicamentos aprobados para tratar la dependencia del alcohol es adictivo. Estos medicamentos están diseñados para ayudar a lidiar con una enfermedad crónica, al igual que alguien podría tomar fármacos para mantener su asma o diabetes a raya.

Una mirada prospectiva: El futuro del tratamiento

Siguen produciéndose avances mientras los investigadores buscan nuevos y mejores tratamientos para abordar problemas de consumo de alcohol. Mediante el estudio de las causas subyacentes del AUD en el cerebro y el cuerpo, el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA, por sus siglas en inglés) procura identificar estructuras celulares o moleculares clave —denominadas "dianas" —que podrían conducir al desarrollo de nuevos medicamentos.

Medicina personalizada

Idealmente, los profesionales de la salud lograrán identificar qué AUD tratamiento es más efectivo para cada persona. El NIAAA y otras organizaciones llevan a cabo investigaciones para identificar los genes y demás factores que pueden predecir qué tan bien alguien responderá a un tratamiento específico. Estos progresos podrían optimizar la manera en que se tomen las decisiones referidas al tratamiento en el futuro.

Investigación actual del NIAAA: Hacia futuros avances significativos

Ciertos medicamentos ya aprobados para otros usos resultaron ser prometedores para el tratamiento de la dependencia y el consumo problemático de alcohol.

- El fármaco antitabaco varenicilina (comercializado bajo el nombre de Champix®) redujo significativamente el consumo de alcohol y el deseo de consumirlo en personas con AUD.
- La gabapentina, medicamento desarrollado para el tratamiento del dolor y la epilepsia, ha demostrado aumentar la abstinencia y reducir el consumo excesivo de alcohol. Quienes toman el medicamento también informaron una reducción en su deseo de consumir alcohol y una mejora en su humor y su sueño.
- El medicamento antiepiléptico topiramato ha demostrado ayudar a las personas a contener el consumo problemático de alcohol, en especial entre quienes presentan cierta composición genética que parece estar vinculada a la efectividad del tratamiento.

Consejos para elegir un tratamiento

Profesionales en el campo del tratamiento del consumo de alcohol aconsejan qué hay que considerar al momento de elegir un programa de tratamiento.

En términos generales, recabe tanta información como pueda sobre el programa o profesional antes de tomar una decisión sobre un tratamiento. Si sabe de alguien que conoce el programa de primera mano, tal vez sirva preguntarle acerca de su experiencia personal.

Algunas preguntas que puede formular para ayudarlo en su elección:

- ❑ **¿Qué tipo de tratamiento ofrece el programa o profesional?**
  Es importante estimar si el centro provee todos los métodos actualmente disponibles o se basa en un enfoque determinado. Conviene que averigüe si el programa o profesional ofrece medicamentos y si aborda cuestiones de salud mental junto con el tratamiento de la adicción.

- ❑ **¿Se ajusta el tratamiento a la medida de cada persona?**
  Dar con la terapia adecuada al individuo es importante para su éxito. No hay un único tratamiento que beneficie a todos. Otra cosa que ayudaría es determinar si el tratamiento se adaptará para satisfacer las necesidades cambiantes a medida que vayan surgiendo.

- ❑ **¿Qué se espera del paciente?**
  Le conviene entender qué se pedirá de usted para poder decidir qué tratamiento se ajusta mejor a sus necesidades.

- ❑ **¿Se mide el éxito del tratamiento?**
  Al evaluar si el programa o profesional mide el éxito y cómo lo hace, usted podrá comparar mejor sus opciones.

- ❑ **¿Cómo maneja el programa o profesional la recaída?**
  La recaída es común y sería bueno que usted sepa cómo se la trata. Para mayor información sobre recaídas, remítase a la página 12.

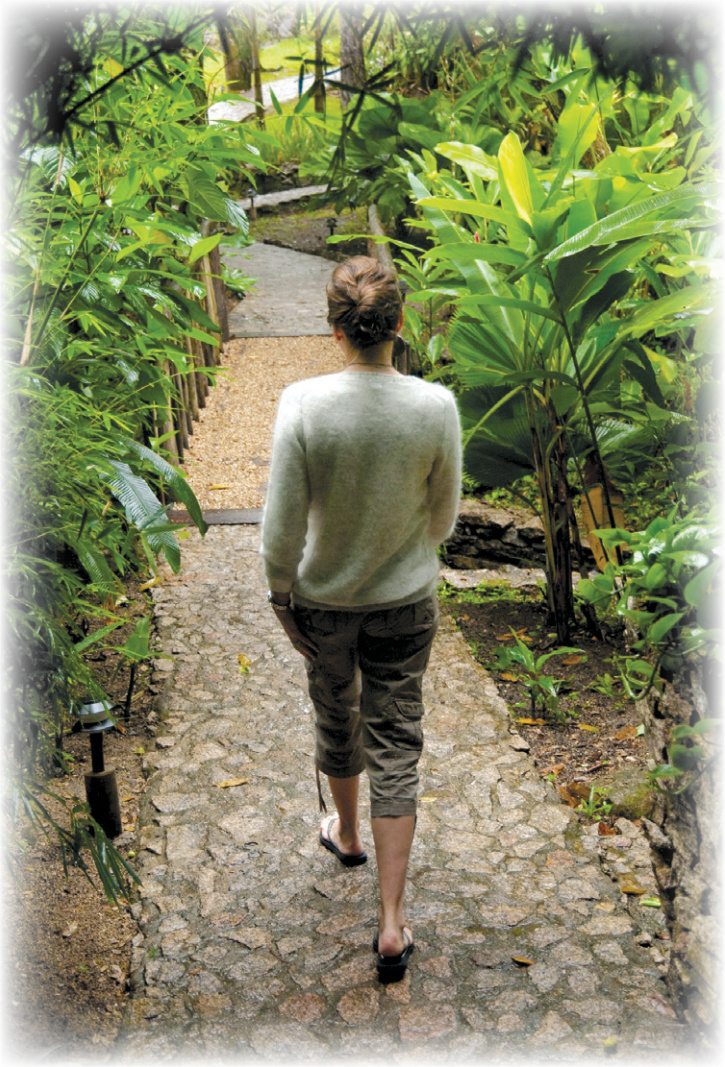
Al buscar ayuda profesional, es importante que se sienta respetado y entendido, y que sienta confianza en cuanto a que esta persona, grupo u organización puede ayudarlo, Recuerde, sin embargo, que las relaciones con médicos, terapeutas y otros profesionales de la salud pueden tardar en establecerse.

Consideraciones adicionales

Entorno del tratamiento: ¿Internación o ambulatorio?

Además de elegir el tipo de tratamiento que mejor se adecue a usted, otra decisión que deberá tomar se refiere a si el tratamiento involucrará internación (deberá permanecer en una institución) o será ambulatorio (se quedará en su hogar durante el tratamiento). Las instituciones con internación tienden a ser más intensivas y costosas. Su médico podrá ayudarlo a evaluar los pros y los contras de cada entorno.

El costo puede ser un factor al momento de elegir un enfoque para su tratamiento. Evalúe la cobertura de su plan de seguro de salud para determinar cuánto de los costos cubrirá su seguro y cuánto deberá afrontar usted. Consulte en los diferentes programas si ofrecen honorarios de escala móvil; algunos programas pueden ofrecer precios más bajos o planes de pago a individuos que carecen de seguro de salud.



Un proceso continuo

La recuperación de un trastorno debido al consumo de alcohol es un proceso continuo que no está exento de sufrir reveses.

La importancia de persistir

Dado que el trastorno debido al consumo de alcohol puede ser una enfermedad crónica con recaídas, la persistencia es clave. Es raro que alguien se someta una vez a un tratamiento y nunca más vuelva a beber. Más frecuente es que la gente intente una y otra vez dejar o reducir la bebida, sufra recaídas, aprenda de ellas y vuelva a intentarlo. Para muchos, un seguimiento continuado con el profesional responsable del tratamiento resulta esencial para superar el consumo problemático de alcohol.

La recaída es parte del proceso

La recaída es común entre personas que se recuperan de problemas con el alcohol. Quienes sufren problemas con la bebida son más propensos a recaer en momentos de estrés o cuando se ven expuestos a situaciones en las que solían tomar alcohol en el pasado.

Así como algunas personas con diabetes o asma pueden sufrir brotes en su enfermedad, una recaída en la bebida puede considerarse un revés temporal hacia la recuperación plena y no un fracaso absoluto. Recurrir a ayuda profesional puede prevenir una recaída: las terapias conductuales pueden ayudar a las personas a desarrollar habilidades para evitar y superar los las causas que podrían llevarlas a beber. A la mayoría de las personas les resulta beneficioso someterse a controles regulares con el profesional responsable del tratamiento. Los medicamentos también pueden disuadir a la persona de beber en momentos en que enfrenta un mayor riesgo de recaída (por ej., un divorcio, el fallecimiento de un familiar).

Cuestiones de salud mental y trastornos debidos al consumo de alcohol

La depresión y la ansiedad a menudo van de la mano del consumo excesivo de alcohol. Los estudios realizados demuestran que las personas con alcoholismo son dos a tres veces más propensas a sufrir una depresión o trastorno de ansiedad importante en el transcurso de su vida. Al abordar problemas de consumo de alcohol, es importante tratar también cualquier cuestión de salud física o mental que lo acompañe.

Consejo para amigos y familiares

Cuidar de personas que sufren problemas de consumo de alcohol puede resultar sumamente estresante. Es importante que cuando intente ayudar a su ser querido, busque a la vez una manera de cuidar de usted mismo. Puede ayudar el buscar apoyo de otros, incluidos amigos, familiares, comunidad y grupos de apoyo. Si nota que desarrolla sus propios síntomas de depresión o ansiedad, considere recurrir a un profesional para que lo ayude. Recuerde que su ser querido es, en última instancia, responsable de manejar su enfermedad.

Sin embargo, su participación puede obrar una enorme diferencia. Sobre la base de experiencia clínica, muchos profesionales de la salud creen que el apoyo de amigos y familiares es muy importante para superar los problemas con el alcohol. No obstante, muchos amigos o familiares pueden sentirse inseguros en cuanto a cómo prestar el apoyo necesario de la mejor manera. Los grupos para familiares y amigos mencionados en la página 14 pueden ser un buen punto de partida.

Recuerde que cambiar hábitos arraigados es difícil, toma tiempo y exige reiterados esfuerzos. En todo camino que emprendemos, solemos caer en fracasos, aprender de ellos y retomar la marcha. Los trastornos debidos al consumo de alcohol no son diferentes. Intente ser paciente con su ser querido. La recuperación de este trastorno no es sencilla ni rápida.

Preste atención a sus seres queridos cuando estén mejorando o simplemente haciendo un esfuerzo para mejorar. Es muy frecuente que estemos tan enojados o desalentados que damos por sentado cuando las cosas mejoran. Una palabra de aprecio o reconocimiento puede lograr mucho.

Recursos

Ayuda profesional

Su médico. Los médicos dedicados a la atención primaria y a la salud mental pueden brindar un tratamiento efectivo contra AUD al combinar nuevos medicamentos con breves consultas de consejería. Para ayudar a los clínicos, el NIAAA ha elaborado una guía para pacientes jóvenes, *Alcohol Screening and Brief Intervention for Youth: A Practitioner's Guide (Pruebas de detección del consumo de alcohol y breve intervención para jóvenes: Guía para profesionales).* Encontrará esta guía y otros recursos en https://www.niaaa.nih.gov/health-professionals-communities.

Especialistas en trastornos debidos al consumo de alcohol. Para consultar opciones de especialistas en el tratamiento de las adicciones, contáctese con su médico, plan de seguro médico, departamento de salud local o programa de asistencia a los empleados. Otros recursos incluyen:

Especialistas médicos y no médicos en adicciones

Academia Americana de Psiquiatría de la Adicción (American Academy of Addiction Psychiatry)
https://www.aaap.org
401–524–3076

Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association)
https://www.apa.org
1–800–964–2000 (Solicite el número de referencia de su estado para hallar psicólogos especializados en adicciones)

Asociación Nacional de Asistentes Sociales (National Association of Social Workers)
http://www.helpstartshere.org
(Encuentre asistentes sociales especializados en adicciones)

Asociación Nacional de Consejeros contra el Alcoholismo y Abuso de Sustancias (NAADAC Substance Abuse Professionals)
https://www.naadac.org
1–800–548–0497

Sociedad Americana de Medicina de la Adicción (American Society of Addiction Medicine)
https://www.asam.org
301–656–3920 (Solicite el número de teléfono del capítulo de su estado)

Instituciones de Tratamiento

Localizador de Entidades para el Tratamiento del Uso de Sustancias (Substance Use Treatment Facility Locator)
https://www.samhsa.gov/find-treatment
1–800–662–HELP

Grupos de ayuda mutua

AA Seculares
https://aasecular.org
323–693–1633

Alcohólicos Anónimos (AA)
https://www.aa.org
212–870–3400

Mujeres por la Sobriedad (Women for Sobriety)
https://www.womenforsobriety.org
215–536–8026

Programa de moderación del consumo de alcohol (Moderation Management)
https://www.moderation.org
212–871–0974

Programa de recuperación SMART (SMART Recovery)
https://www.smartrecovery.org
440–951–5357

Grupos para familiares y amigos

Grupos para familiares Al-Anon (Al-Anon Family Groups)
https://www.al-anon.alateen.org
1–888–425–2666 for meetings

Hijos Adultos de Alcohólicos (Adult Children of Alcoholics)
https://www.adultchildren.org
310–534–1815

Recursos informativos

Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)
https://www.niaaa.nih.gov
301–443–3860

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse)
https://www.nida.nih.gov
301–443–1124

Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)
https://www.nimh.nih.gov
1–866–615–6464

Según las investigaciones realizadas, la mayoría de las personas con problemas de consumo de alcohol logran reducir su consumo o dejarlo por completo.

Hay muchos caminos para recuperarse. Lo importante es que encuentre el suyo.

Entender las opciones de tratamiento disponibles —desde las terapias conductuales y los medicamentos hasta los grupos de apoyo mutuo —es el primer paso. Lo importante es permanecer involucrado en el método que elija.

A la larga, someterse a un tratamiento puede mejorar sus probabilidades de buen éxito.

Notas

INSTITUTO NACIONAL SOBRE EL ABUSO DEL ALCOHOL Y EL ALCOHOLISMO

NIH… Transformación de Descubrimientos en Salud

Publicación del NIH No. 21-AA-7974S
Actualizado en agosto de 2021